Fr. 5.-

Chiropratique & SANTÉ

3/09

Organe officiel
Pro Chiropratique

www.chirosuisse.info

Les crudités et la santé

La vie au quotidien: Le lit idéal – avec les conseils des spécialistes

Le test: Est-ce un bon cabinet?

Cas tirés de la pratique: Question de nerfs

CARE SHOP

TOP QUALITY
TOP PRICES

PAR ÉGARD POUR VOTRE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Offres spéciales pour les lectrices et les lecteurs de la revue «Chiropratique et Santé»

Fauteuil tournant de bureau ERGOTEC SYNCHRO

698.– au lieu de* 1498.– (en cuir) au lieu de* 1198.– **498.–**

Fauteuil tournant de bureau professionnel conçu selon les dernières acquisitions en matière d'ergonomie, forme anatomique parfaite; mécanisme synchro-blocable; réglage de hauteur par vérin à gaz de sécurité; adaptation individuelle au poids; appui-reins ergonomique; dossier à filet aéré inusable ménageant le dos et évitant la fatigue, ne «colle» pas au dos; appui lombaire à réglage (soutien de la colonne vertébrale et des disques); appui-tête et appui-nuque (amovible); accoudoirs à 12 positions de réglage en hauteur et latéralement avec appuis rembourrés; convient à toutes les activités quotidiennes au bureau, en particulier le travail à l'écran. Dimensions: (hxlxp) 50-60 x 52.5 x 48.5 cm, poids: 22 kg, mode d'emploi et de montage en fr, it, all, angl. Garantie 3 ans. Pied: bois/bambou, alu poli, alu noir; avec galets de tapis (galets pour sols durs en option: CHF 20.- les 5)

Couleurs du tissu: 1. orange, 2. rouge, 3. bleu, 4. vert clair, 5. sable, 6. gris, 7. noir. **Couleur du cuir:** noir

Appareil de massage par pulsation intensif ITM

au lieu de* 149.– **119.–**

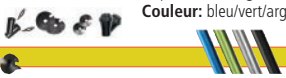
Avec lumière infrarouge activable. Pour assouplir, détendre et stimuler la circulation sanguine dans les muscles, un massage par pulsation intensif, en profondeur et bienfaisant, (régulation linéaire). Efficace pour détendre les tensions musculaires et les crampes et échauffer les tissus. Les épaules, le dos, les jambes et même les plantes des pieds peuvent être massés sans effort. Instructions d'utilisation en fr, it, all, angl. 3 ans de garantie.

Bâtons de trekking et de randonnée ERGOLITE PROTEC ANTISHOCK

au lieu de* 179.– **98.–**

Bâton de randonnée et de trekking 3 brins en alliage d'aluminium 7075 T6 haute technologie de qualité supérieure avec système anti-choc et pointe Wolfram/Carbide. Poignée supérieure en liège isolant avec poignée contourgrip EVA-Full-Foam allongée utilisable lorsque le bâton est raccourci. **Poignée ergonomique inclinée de 15 degrés** avec deux dragonnes réglables interchangeables. Modèle très stable et robuste, réglable de 77 à 140 cm, sac de transport et de rangement inclus.

Couleur: bleu/vert/argent/noir



Cardiofréquencemètre OMNI STEEL

au lieu de* 169.– **129.–**

Pulsomètre avec émetteur aussi précis qu'un ECG, ceinture thoracique, support potence. **Modèle haut de gamme doté de 21 fonctions:** pouls, heure, date, réveil, chronomètre, fréquence cardiaque, compteur de calories dépensées/graisses brûlées, temps de récupération, alarme sonore et visuelle en cas d'écart desvaleurs seuils, éclairage, plaque dorsale antibactérienne avec 6 canaux de transpiration etc. Piles faciles à changer. Instructions d'utilisation en fr, it, all, angl.Garantie de 2 ans.

• modèle optimisé
• mesures redéfinies
• plus de légèreté

Veste fonctionnelle d'extérieur TITANIUM 6 EN 1

au lieu de* 698.– **198.–**

Veste d'extérieur (4 saisons) haut de gamme, testée en conditions himalayennes/alpines, répondant aux exigences les plus élevées et offrant toute une panoplie de qualités techniques; fermeture avant avec zip dissimulé à ouverture en haut et en bas, avec protection du menton; 2 grandes poches intérieures poitrine zippées; 3 poches intérieures filet/velours; 4 poches extérieures zippées; toutes les fermetures éclair repoussent l'eau et sont en plus protégées; Cool-System: aération par zip ou velcro sous les aisselles; capuche réglable et amovible enroulable dans le col avec visière pouvant être utilisée avec un casque; manchettes réglables par velcro d'une seule main; cordon élastique à la taille et dans l'ourlet du bas; avec **2 vestes intérieures amovibles en tissu polaire** (isolation moyenne/élevée: 300/400g/L, diverses poches intérieures/extérieures zippées); fabriqué en HIMATEX deux couches, une fibre respirante imperméable à 100% au vent et à l'humidité; coutures thermosoudées imperméables; imperméabilité: 20'000 mm, micro-aération: 6'000 mvt (g/m²/24h); **kit spécial hiver/ski:** soufflet pare-neige se fixant par zip avec élastique pour veste extérieure/polaire; poche pour ticket sur le bras gauche; poche transparente amovible pour forfait remontées mécaniques; masque tête-casque pouvant être dissimulé dans le col; 1 masque visage tempête; HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. **100% Made au Népal.**

11 Couleurs: 0. off-white, 1. jaune, 2. orange, 3. rouge, 4. bleu ciel, 5. bleu glace, 6. bleu, 7. vert printemps, 8. olive, 9. gris, 10. noir.
9 tailles: 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL

Pantalon fonctionnel d'extérieur TITANIUM 3 EN 1

au lieu de* 349.– **149.–**

Pantalon fonctionnel solide conçu avec de nombreux détails techniques: **optimal comme pantalon de ski/de trekking**; assorti à la veste TITANIUM 6 EN 1; zip latéral dissimulé sur toute la longueur de la jambe; coupe ergonomique; bretelles amovibles pour pantalon extérieur/polaire; bas de jambe réglable par velcro; 4 poches zippées imperméables; **kit spécial hiver/ski: 1 pantalon polaire amovible** avec taille plus haute à l'avant et à l'arrière, 2 poches latérales, 1 poche poitrine kangourou zippée; guêtres pare-neige élastiques amovibles avec bride de maintien; fabriqué en HIMATEX deux couches, une fibre respirante imperméable à 100% au vent et à l'humidité; surface couche supérieure en ripstop anti-déchirures et anti-abrasion particulièrement résistant aux genoux/fessier/intérieur des chevilles; toutes les coutures sont thermosoudées et imperméables; imperméabilité: 20'000 mm, respirabilité: 6'000 mvt (g/m²/24h); HIMALAYA OUTDOOR® by Omlin. Fabriqué au Népal.

11 Couleurs: 0. off-white, 1. jaune, 2. orange, 3. rouge, 4. bleu ciel, 5. bleu glace, 6. bleu, 7. vert printemps, 8. olive, 9. gris, 10. noir. **9 tailles:** 2XS, XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XL, 4XL

Sac à dos multifonctions X-TRAIL HYDROLITE 27+5

au lieu de* 298.– **129.–**

Sac à dos multifonctions aux multiples équipements et **comprenant un système de désaltération à isolation totale (3 litres)** ; aération dorsale tri-directionnelle AirPort™ efficace, rembourrage du dos et de la ceinture de taille ErgoFoam™ ; compartiment principal avec zip et poche de rangement, ceinture de taille et sangle de poitrine, bretelles ergonomiques avec système SuspensionStrap, poche frontale avec filet et sangles, 2 poches latérales à sangles élastiques, système de fixation des bâtons de randonnée ; diverses sangles de compression et de fixation, sangles en caoutchouc pour sac de couchage, casque, etc. ; bandes réfléchissantes 3M, protection anti-pluie, poche pour téléphone mobile, support CD/MP3, organizer, sac de laptop, portemonnaie, etc. Idéal pour les activités de plein air (randonnée, trekking, ski, cycle, escalade) et les loisirs. Matériel: ripstop Diamond/Dobby robuste. Volume : 27+5 Litres.

Couleurs : 1. orange, 2. rouge, 3. bleu, 4. bleu glace, 5. vert, 6. noir

Article / dimension / couleur	Quantité	Prix

Date/signature

Adresse Code: Chiropratique et Santé 08/09

Nom et prénom

Rue

NPA/localité

Téléphone

E-Mail

Commandes: CARESHOP GmbH, c/o Bürgerspital Basel, Ruchfeldstrasse 15, 4142 Münchenstein

Téléphone 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch

Sous réserve d'erreur d'impression. Prix TVA incl., frais de port en sus.
Livraison jusqu'à épuisement du stock. *Somme des différents prix.

Venez visiter nos magasins «Careshop»: NOUVEAU

- **4051 Bâle, Aeschenvorstadt 55, Téléphone: 061 227 92 76**
  Lundi-Vendredi 10.00 - 18.00 • Samedi 10.00 - 16.00
- **4500 Solothurn, Bielstrasse 23, Téléphone: 032 621 92 91**
  Lundi fermé • Mardi-Vendredi 14.00 - 18.00 • Samedi 10.00 - 16.00

Commandes: Téléphone 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch

Souhaitez-vous que l'on vous méprise?

Ne continuons pas à nous leurrer: les caisses maladie et les politiciens sont en train de vous mépriser, vous, les patientes, les patients, les assurés. Voyez vous-même: au cours des années précédentes, avez-vous une seule fois constaté que les orateurs volubiles et fastidieux qui débattent de la santé publique se soient souciés de votre sort? Avez-vous entendu parler de votations qui tenaient compte de votre bien-être en tant que patient? Certainement pas. En tendant l'oreille, nous entendons sans cesse parler d'économies, d'empêchements, de restrictions. Des idées novatrices? Pas une seule. Fournit-on seulement un soutien aux idées créatives? Pas le moindre. Une prévention organisée intelligemment? Aucune trace. En revanche, on s'attache intensément à reproduire des schémas qui ont échoué ailleurs. Et où vous trouvez-vous? On vous ignore et on fait peu cas de vous. Mais vous avez la possibilité de redresser la barre. Par exemple, en soutenant une organisation de patients qui s'engage pour vous. Pro Chiropratique est la plus importante association de patients en Suisse – devenez membre, soutenez-la et parlez-en autour de vous: les patientes et les patients ont besoin d'une association qui s'engage à leurs côtés.

Cordialement vôtre,
Ernst Kistler, Dr en droit,
Président de l'association de patients Pro Chiropratique

DIAGNOSTIC

Tests neurologiques dans un cabinet de chiropratique

Des échanges de données intenses ont lieu entre le cerveau, les organes et les muscles. Les tests neurologiques permettent au chiropraticien de contrôler si cette communication est parfaitement assurée.

Page 4

ALIMENTATION

Les crudités et la santé

Les carottes doivent-elles être consommées crues ou cuites? Les denrées alimentaires ont leurs avantages et leurs inconvénients, quel que soit leur mode de consommation.

Page 6

LE TEST

Est-ce un bon cabinet?

Faites le test de «Chiropratique & Santé» si vous souhaitez évaluer le cabinet de votre chiropraticien.

Page 8

PRÉVENTION

Pour la pleine forme du dos des enfants

Les chiropraticiens suisses proposent des examens gratuits de la colonne vertébrale des enfants dans le cadre de la «Journée internationale de la colonne vertébrale» instituée par l'Organisation mondiale de la santé OMS.

Page 9

LA VIE AU QUOTIDIEN

Le lit idéal

En Suisse, chaque personne passe plus d'un quart de siècle dans son lit. Il devrait donc être évident de choisir le meilleur d'entre eux.

Page 10

SPORT ET MOUVEMENT

Se balancer de pied ferme

Le disque de balance est un accessoire d'entraînement très simple, mais d'une véritable et grande utilité.

Page 12

CAS TIRÉS DE LA PRATIQUE

Question de nerfs

Afin de pouvoir travailler de la meilleure manière, les nerfs ont besoin de la moelle épinière pour véhiculer les informations.

Page 14

FORMATION

«Nos étudiants sont enchantés!»

Il était grand temps! Depuis septembre 2008, les étudiants ont la possibilité de suivre leur formation chiropratique à l'université de Zurich.

Page 16

POINT DE VUE POLITIQUE

Je vous fais grâce des chiffres.

Je vous fais grâce des chiffres. Je vous dirai seulement: «Chacun d'entre nous!» Chacun d'entre nous est concerné par le mal de dos qui a acquis la réputation d'une maladie de civilisation.

Page 18

ORGANISATION DE PATIENTS

Page 19

INDEX DES ADRESSES

Page 22

COURRIER DES LECTEURS/ IMPRESSUM

Page 23

Tests neurologiques dans un cabinet de chiropratique

Des échanges de données intenses ont lieu entre le cerveau, les organes et les muscles: lorsqu'on risque de se brûler les doigts, la main se retire du fourneau suite à l'ordre qu'elle vient de recevoir. D'autres muscles remplacent les muscles douloureux. Les pieds d'une personne qui titube sous le poids de son sac recherchent un appui solide dès que l'ordre arrive. Les tests neurologiques permettent au chiropraticien de contrôler si cette communication est assurée, même dans des situations parfois obscures.

Notre corps ne saurait fonctionner sans le système nerveux. Le cerveau émet et réceptionne sans arrêt différents signaux interprétés par le tronc cérébral et le cervelet, puis diffusés en direction des organes et des muscles par l'intermédiaire de la moelle épinière et des nerfs. Les muscles, tendons, ligaments, capsules articulaires et la peau empruntent la même voie pour acheminer leurs sensations vers le cerveau qui les déchiffrera. Grâce à ce retour d'informations et à leur interprétation, nous sommes en mesure de percevoir notre environnement et la place que nous y occupons.

La neurologie est l'étude des fonctions et des maladies du système nerveux. Le cerveau, le cervelet, le tronc cérébral, la moelle épinière et les nerfs en font partie. Ces derniers sont les «tuyauteries» qui mènent du cerveau à l'appareil locomoteur et aux organes, puis retournent au cerveau. Le cerveau lui-même est un élément de commande au sein duquel se déroulent les processus de la pensée et de la production du savoir.

Le chiropraticien est fréquemment confronté à des problèmes neurologiques. Le fonctionnement des racines nerveuses, issues de la moelle épinière et réparties dans le corps à partir de la colonne vertébrale, est souvent entravé. Une hernie discale en est l'illustration la plus frappante: la masse gélatineuse qui s'échappe du disque intervertébral comprime les racines nerveuses. Faiblesses musculaires, pertes sensorielles, douleurs dans les bras et les jambes peuvent en résulter. D'autres facteurs risquent également de gêner les nerfs, par exemple des ossifications qui rétrécissent les sorties de nerfs ou le canal spinal entourant la moelle épinière.

Les tests neurologiques et leurs résultats fournissent au chiropraticien des indications sur l'étendue des dégradations et les espoirs de guérison. Il est ainsi en mesure de procéder au traitement approprié.

Les domaines testés sont nombreux: les troubles de l'odorat, de la vue, du mouvement des yeux, de la mastication, des muscles de la mimique, de la sensation du goût ou de l'équilibre révèlent différents dysfonctionnements. Les tests permettent également de constater des limitations sensorielles comme une sensibilité tactile réduite, des problèmes d'orientation dans l'espace et le temps ainsi que des troubles au niveau des mouvements ou du langage.

Quels sont les tests neurologiques utilisés le plus fréquemment dans un cabinet de chiropratique?

Les tests de la musculature permettent de contrôler les nerfs périphériques, donc les voies nerveuses qui conduisent aux muscles. Une faiblesse à ce niveau indique la dégradation d'une racine nerveuse ou d'un nerf plus éloigné dans la périphérie. Marcher sur la pointe des pieds et fléchir les genoux permet souvent de tester le bon fonctionnement des racines nerveuses. Le contrôle du périmètre musculaire correspondant fait également partie du test, une atrophie musculaire et une perte de la force physique étant souvent dues au dysfonctionnement d'un nerf.

Tests sensoriels. Le corps enregistre des signaux par le biais des récepteurs, les transforme dans la moelle épinière et les adresse aux muscles afin de provoquer une réaction. Le test de réflexe le plus connu est le léger coup appliqué avec un marteau en caoutchouc au niveau du tendon rotulien juste en dessous du genou. Le signal émis est interprété dans la moelle épinière et provoque la contraction du muscle correspondant, situé par exemple à l'avant de la cuisse. En présence de troubles, le réflexe est souvent très faible ou même inexistant. Une réaction excessive peut indiquer un problème au niveau du système nerveux central.

D'autres tests sensoriels permettent de constater la réaction aux vibrations, aux douleurs et à la température. Une déficience à ce niveau indique une dégradation des nerfs dans certaines régions corporelles. Les techniques

Dr Marco Vogelsang, chiropraticien

d'imagerie, une IRM par exemple, ou des mesures effectuées par la suite permettent de le confirmer.

Les tests du cerveau sont effectués au niveau de la moelle épinière, du cervelet, du tronc cérébral et du cerveau. Le test le plus connu est celui du signe de Babinski, réalisé dès la naissance d'un bébé: un instrument pointu passé le long de la plante du pied devrait déclencher certains mouvements dans les orteils. Les tests de la marche sont tout aussi importants. Marcher sur une ligne droite, sur la pointe des pieds ou avec les yeux fermés en font partie intégrante, tout comme des exercices de motricité fine au cours desquels le patient touche son nez du bout des doigts ou joint le bout de ses doigts.

L'examen de la démarche est le principal test concernant l'appareil locomoteur. Il permet de vérifier la sensorialité des pieds, la sensation de mouvement, les fonctions musculaires ainsi que le centre cérébral responsable de l'exécution des mouvements. Les muscles de la jambe et donc des voies nerveuses correspondantes sont testés lorsque le patient se tient debout sur une jambe. Marcher sur la pointe des pieds ou les talons et fléchir les genoux sont des tests tout aussi déterminants. Différents autres tests permettent de contrôler la fonctionnalité des épaules et des bras ainsi que la force des doigts: un dysfonctionnement nerveux est constaté lorsque le patient n'est pas en mesure d'opposer une certaine résistance aux mouvements ou si l'un des côtés du corps présente une réelle faiblesse.

Lorsque les tests neurologiques ont révélé d'éventuelles dégradations au niveau des voies nerveuses, le chiropraticien prend les mesures appropriées dans le cadre de ses possibilités. En chiropratique, il s'agit surtout de résorber la pression exercée sur les racines nerveuses qui alimentent la région corporelle endommagée. Dans certains cas aigus, un traitement anti-inflammatoire s'avère indispensable. Différentes méthodes peuvent être mises en œuvre: une thérapie par le froid, un traitement manuel ou même une modification des habitudes alimentaires. Le traitement chiropratique permet de réduire la pression exercée sur les nerfs et de rétablir la mobilité de l'articulation concernée dans le cadre d'une sollicitation quotidienne modérée. Les autres éléments essentiels sont une amélioration de la mécanique de l'articulation et une gymnastique de prévention et de réhabilitation. ■

Les crudités et la santé

Les crudités sont-elles bonnes pour la santé? Et jusqu'à quel point? Les carottes doivent-elles être consommées crues ou cuites? Les adeptes de différents modes d'alimentation mènent quasiment une guerre de religion à ce sujet. Ces affrontements sont cependant inutiles: qu'elles soient crues ou cuites, les denrées alimentaires ont leurs avantages et leurs inconvénients. Seule une bonne information permet de se forger une opinion et de privilégier, selon ses envies, le fourneau ou tout simplement la râpe.

Une question fondamentale se pose d'emblée: quelle est la signification du mot «crudités»? En général, on admet que ce terme définit l'ensemble des aliments non chauffés avant la consommation, c'est-à-dire ni cuits, ni frits, ni braisés. La viande crue et le poisson cru figurent donc parmi les crudités? Imaginez que l'assiette de crudités que vous venez de commander au restaurant vous soit servie avec de grands morceaux de viande savoureux et saignants, dont la belle couleur rouge offre un joli contraste avec les feuilles de salade verte et le jaune orangé des carottes râpées.

La plupart des dictionnaires réduisent les crudités à des «aliments de source végétale consommés crus», ce qui exclut les produits de source animale. Quelle chance, car les gros morceaux de viande de bœuf rouge disparaissent ainsi de notre salade! De plus, la définition générale donnée ci-dessus ne convient pas aux amateurs de crudités, gênés par l'explication «aliments non chauffés»: à leurs yeux, les crudités devraient impérativement être servies telles quelles, c'est-à-dire consommées à l'état naturel. Ils estiment en effet qu'un miel extrait à froid et des huiles pressées à froid entrent dans la catégorie «crudités», ce qui n'est pas le cas des aliments fumés à chaud.

Pour nous embrouiller tout à fait, les opinions divergent à nouveau. Les uns consomment à cru des fruits, des légumes, des céréales, des noix et des fruits secs et inscrivent le lait cru, les œufs crus, la viande crue et le poisson cru à leur menu, les autres font entrer des considérations végétariennes et végétaliennes dans leur préférence marquée pour les crudités: un végétalien ne consommera aucune denrée alimentaire de source animale, donc ni lait, ni œufs, ni miel. Les végétariens en revanche consomment des produits de source animale, mais excluent totalement viandes et poissons.

Avantages et inconvénients

Outre les aspects religieux, éthiques ou écologiques fréquemment invoqués, les crudités ont des avantages indéniables qui ne relèvent pas de l'idéologie: de précieux composants, comme les vitamines et les sels minéraux, sont conservés et ne s'évaporent pas en cours de cuisson – à condition que les crudités soient consommées sans tarder. Les carottes fraîchement récoltées et proposées en bottes sont très riches en vitami-

Rédaction: Anne Peer
Sources: Société Suisse de Nutrition SNN e.a.

nes. Les carottes sans fanes en sachet plastique proviennent souvent d'un entreposage. Elles ont certes conservé l'ensemble des sels minéraux, mais ont perdu la plupart de leurs vitamines. En règle générale, il est conseillé de consommer crue l'une des trois portions de légumes quotidiennes, non seulement en raison de leur teneur en éléments nutritifs: une salade servie en entrée prolonge le repas et contribue à déclencher la sensation de satiété.

Un autre aspect important doit également être considéré: les dents sont sollicitées davantage lorsque nous consommons des crudités. D'autre part, la haute acidité de certains fruits risque de les endommager: l'émail dentaire peut être détérioré si les dents sont brossées immédiatement après la consommation d'une pomme. Des troubles digestifs peuvent également survenir après une consommation inhabituelle de végétaux, ce qui constitue un autre inconvénient. En outre, il est très important de savoir que certains aliments, comme les haricots verts et les pommes de terre, le riz, les oléagineux et certains champignons ne doivent jamais être consommés crus.

Une hygiène très stricte

L'hygiène est extrêmement importante en ce qui concerne les crudités. Des produits de source animale comme la viande, le poisson et les œufs sont fréquemment à l'origine de maladies s'ils n'ont pas été suffisamment chauffés. Les aliments doivent toujours être conservés au frais, lavés soigneusement et consommés rapidement. Les légumes, surtout les salades, ne seront découpés qu'après le lavage, car l'eau de rinçage lessive littéralement les précieux sels minéraux et vitamines contenus dans les morceaux.

Une alimentation équilibrée

L'être humain a besoin d'un apport suffisant en protéines, hydrates de carbone, matières grasses, vitamines et sels minéraux. Une alimentation qui repose uniquement sur des crudités n'offre pas assez de variété, car des aliments comme le pain, les pâtes ou les pommes de terre ne figurent pas au menu. Seule une sélection réellement ciblée au niveau des denrées alimentaires permet de fournir à l'organisme l'ensemble des éléments nutritifs dont il a besoin. Une alimentation purement végétalienne, donc exclusivement basée sur des crudités, est unilatérale et relativement déconseillée. Une personne qui consomme des aliments crus de sources animale et végétale ne pourra couvrir ses besoins qu'en effectuant un choix très spécifique et rigoureux.

Songer à la variété

Il existe plusieurs manières de se nourrir – une alimentation variée et respectant la pyramide alimentaire recommandée par la plupart des spécialistes et la Société Suisse de Nutrition SNN, semble être la bonne solution. Le menu devrait toujours comporter des crudités et des légumes en quantité suffisante. En ce qui concerne viandes et poissons crus, rien ne s'oppose à leur consommation si vous les appréciez – à condition que les mesures d'hygiène soient respectées. Goûtez à l'occasion un plat de crudités multicolore: des morceaux de viande savoureux et saignants sur un lit d'épinards et de carottes râpées. ■

Le service d'information de la Société Suisse de Nutrition SNN se tient gratuitement à votre disposition pour toutes vos questions sur l'alimentation et les aliments.

Téléphone 031 385 00 08 (du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h, www.nutrinfo.ch.

Est-ce un bon cabinet?

La formation des chiropraticiens suisses est longue et minutieuse. Ils suivent en outre des formations continues tant obligatoires que volontaires et participent à des cercles de qualité, ce qui leur permet de fournir des prestations d'un excellent niveau. Car le traitement prodigué aux patients doit être de la meilleure qualité. Qu'en pensez-vous? Faites notre test et évaluez le cabinet de votre chiropraticien.

Un oui ☒ vaut un point – il est possible d'obtenir plusieurs points par question! Cochez la case qui correspond à votre réponse ☒. Chaque croix vous donnera un point.

1. Lors de la consultation

☐ Votre chiropraticien vous accorde suffisamment de temps et n'est pas contraint de se hâter à cause de son carnet de rendez-vous.

☐ Votre chiropraticien vous écoute attentivement et prend vos problèmes au sérieux.

☐ Votre chiropraticien vous explique clairement les causes éventuelles de vos troubles.

☐ Votre chiropraticien vous explique les méthodes de traitement qu'il envisage dans votre cas.

☐ Vous obtenez une réponse claire à toutes vos questions.

☐ Votre chiropraticien se renseigne sur les résultats du traitement et de la gymnastique.

☐ Le cas échéant, votre chiropraticien fournit des informations sur son traitement à votre médecin de famille ou à l'hôpital.

2. Libre décision

☐ Votre chiropraticien vous laisse libre de décider si vous souhaitez suivre le traitement qu'il vous propose.

☐ Votre chiropraticien vous accorde le temps de réflexion dont vous avez besoin avant de prendre une décision au sujet du traitement.

☐ Votre chiropraticien accepte de bon gré votre décision de prendre un second avis.

3. Coûts

☐ Votre chiropraticien vous remet un aperçu des coûts et attire votre attention sur les prestations qui ne seront pas prises en charge par la caisse maladie.

4. Le cabinet

☐ Dès votre entrée dans le cabinet, vous vous sentez bienvenu(e), l'ambiance est cordiale.

☐ Vous obtenez rapidement un rendez-vous en cas de problème urgent.

☐ Les rendez-vous convenus sont respectés par votre chiropraticien et le temps d'attente ne dépasse jamais un quart d'heure.

☐ Votre chiropraticien vous contacte dès qu'il a obtenu des résultats ou lorsqu'une question urgente doit être abordée.

5. Sphère privée

☐ Vous avez la possibilité de vous changer à l'abri des regards indiscrets.

☐ Les dossiers des patients sont rangés et ne peuvent pas être consultés par des personnes non autorisées.

☐ Vous avez accès à l'ensemble de votre dossier sur simple demande de votre part.

☐ Les résultats sont expliqués en tête-à-tête, d'autres patients n'assistent pas à l'entretien.

6. En dehors du cabinet

☐ Votre chiropraticien vous assiste si vous nécessitez l'aide de tiers, par exemple de votre caisse maladie.

☐ Votre chiropraticien vous informe s'il estime que des prestations autres que celles fournies dans son cabinet vous seraient bénéfiques.

Vous trouvez l'évaluation du test en page 15 de ce magazine.

Auteur du test: Association de patients Pro Chiropratique ASPC

Pour la pleine forme du dos des enfants

Les chances de déceler des troubles futurs sont nettement plus grandes lorsque les parents accordent très tôt une attention particulière au dos de leurs enfants. Les chiropraticiens suisses s'engagent sans compter pour encourager les parents à prendre conscience de la santé du dos. Depuis quelques années, ils proposent des examens gratuits de la colonne des enfants dans le cadre de la «Journée internationale de la colonne vertébrale» instituée par l'Organisation mondiale de la santé OMS.

L'appareil locomoteur ne saurait fonctionner sans la colonne vertébrale. Des troubles considérés comme bénins peuvent entraîner des conséquences douloureuses et longues. Les douleurs dorsales entravent la vie quotidienne, demandent des traitements coûteux et réduisent souvent considérablement la joie de vivre. Les chances de traiter avec succès des problèmes au niveau du dos sont nettement plus grandes si les origines ont été reconnues à temps. En outre, il est possible de prévenir des troubles futurs en identifiant à un stade très précoce les mauvaises postures et les faiblesses posturales.

De nombreux enfants – de 23 à 60% selon les tranches d'âge – souffrent du dos et un nombre alarmant d'entre eux prennent des médicaments contre la douleur. Dans la plupart des cas, cette situation aurait pu être évitée. «Avec les examens gratuits et la journée de la colonne vertébrale, nous espérons motiver les parents à porter une attention particulière à la santé du dos de leurs enfants, et ce, à un stade très précoce», explique Marco Vogelsang, docteur en chiropratique et responsable de la journée de la colonne vertébrale chez ChiroSuisse.

Au cours de l'examen gratuit des enfants, le chiropraticien enregistre la taille et le poids et calcule l'indice de masse corporelle IMC. Un contrôle visuel lui permet de constater des écarts par rapport à une posture normale. Il poursuit son examen par des tests d'adresse, par exemple rester debout sur une jambe ou marcher sur une ligne droite, et contrôle la mobilité de la colonne vertébrale à trois niveaux. Par la suite, le chiropraticien cherche des dysfonctionnements et des zones douloureuses dans la colonne vertébrale. Pour terminer, il s'entretient des résultats avec les parents et leur conseille d'éventuelles mesures.

Avec son examen, le chiropraticien est en mesure de déceler à un stade très précoce des troubles apparents ou cachés de l'appareil locomoteur. Une déficience au niveau de la force, de l'équilibre, de la coordination et de l'endurance, est fréquemment constatée auprès de nombreux enfants et devrait être corrigée. En fonction du résultat de l'examen, le chiropraticien propose un entraînement de la musculature, une amélioration de la coordination, une perte de poids, l'achat de chaussures appropriées ou un traitement ciblé des troubles – pour ne citer que les mesures les plus courantes. Souvent, ce sont les mesures les plus simples qui produisent les meilleurs effets.

Un compte-rendu d'examen très détaillé est remis aux parents à l'issue de la consultation gratuite de la «Journée internationale de la colonne vertébrale». En outre, le chiropraticien leur fournit des conseils personnalisés sur le comportement à adopter dans la vie courante et leur indique si des examens complémentaires s'avèrent nécessaires. Dans le compte-rendu, les parents trouveront aussi toutes les informations pour veiller à une bonne répartition des charges à l'école et pendant les loisirs, au cours des activités sportives et des jeux, de quelle manière réviser les habitudes alimentaires si tel devait être le cas ou encore comment encourager une activité physique régulière. ■

Examen gratuit du dos des enfants – pour la cinquième fois déjà!

Les parents peuvent prévenir les troubles de la posture grâce à un examen précoce de la colonne vertébrale de leurs enfants. En outre, ils apprendront la manière de favoriser un développement sain de la colonne vertébrale de leurs enfants.Les chiropraticiens qui participent à l'action de la «Journée internationale de la colonne vertébrale 2009» proposent un examen gratuit de la colonne vertébrale des enfants et des adolescents de 1 à 18 ans. L'examen prend au maximum une vingtaine de minutes. La participation est sans engagement ultérieur.

Samedi 14 novembre 2009, sur rendez-vous, dans de nombreux cabinets de chiropratique.

ChiroSuisse • Association Suisse des Chiropraticiens
Sulgenauweg 38 • 3007 Berne • Téléphone 031 371 03 01 • Fax 031 372 26 54

Le lit idéal

En moyenne, chaque personne en Suisse passe plus d'un quart de siècle dans son lit. Investir dans un bon lit est donc un placement judicieux auquel il convient de réfléchir mûrement. Car mal dormir pendant un quart de siècle a de fâcheuses et douloureuses conséquences. Mais comment reconnaître un bon lit?

«Comme on fait son lit, on se couche» – et on vit, comme on se couche: un dos en pleine santé nous permet de rester assis, de nous coucher, de nous tenir debout et de marcher sans ressentir la moindre douleur. S'il ne trouve pas le repos dont il a besoin ou s'il est exposé à des surcharges au cours du sommeil, le dos est sujet à des dysfonctionnements. Des douleurs dans la colonne vertébrale et des troubles associés apparaissent et s'installent à plus ou moins brève échéance – en plus de la pénible sensation de fatigue entraînée par le manque de repos.

En des époques révolues, les lits étaient souvent faits de sacs de paille ou de feuilles mortes et de planches trop dures et trop courtes. Aujourd'hui, ce sont des meubles hautement technologiques, appelés à remplir de nombreuses fonctions. «Le lit idéal répartit **la pression exercée par le poids du corps** sur une surface relativement large et empêche les points de pression. Il maintient la colonne vertébrale dans la position que le corps adopterait dans une **position** debout naturelle et décontractée, même pour les personnes qui dorment sur le ventre, le dos et le côté», *explique Doris Lindt, spécialiste des lits chez le producteur de lits hautement qualitatifs Hüsler-Nest.* «Le lit doit ainsi répondre à de très hautes exigences, car les contours du corps ainsi que le poids de la tête, du cou, des épaules, des hanches et des jambes sont très individuels.» En outre, le lit garde la **chaleur** corporelle afin que le dormeur n'ait ni trop froid, ni trop chaud et ne transpire pas dans la mesure du possible. Le cas échéant, la **transpiration** est absorbée et l'humidité émise par le corps est évacuée – avec l'objectif

Faits de Doris Lindt, Hüsler-Nest AG, et Peter Hässig, Liftbett Swiss AG

de créer un **microclimat** idéal sous la couverture. En dernier lieu, il s'agit d'éloigner les **acariens,** un élément très important pour les personnes qui y sont allergiques.

De quels éléments se compose le lit idéal selon les normes actuelles? Commençons par le **cadre du lit:** un sommier à lattes flexibles répartit la pression exercée par le poids du corps, tient compte de la silhouette individuelle, maintient le corps dans une position stable et favorise une bonne circulation de l'air. Le **matelas** est un chef-d'œuvre technologique et artisanal et parachève le rôle du cadre de lit. Il est particulièrement important pour la répartition des charges et la stabilisation du corps. Le noyau du matelas est en règle générale formé d'air. Cet air sera réchauffé par le corps et devrait répandre une agréable température. L'humidité émise par le corps pénètre dans le noyau souple du matelas, y circule librement et s'échappe dans la pièce. La **literie** et le matelas absorbent la transpiration du dormeur et l'évacuent dans l'air environnant. Le rôle principal des **coussins pour la tête, la nuque et les genoux** est d'assurer une position stable. Les **couvertures** gardent la chaleur et absorbent l'humidité due à la transpiration. Elles devraient correspondre aux saisons et à leurs différentes températures. Les **housses** des matelas, coussins et couvertures sont surtout hygiéniques et absorbent l'humidité corporelle – des housses spéciales éloignent les acariens. Et quels sont les meilleurs matériaux? «Le bois, la laine vierge et le latex naturel», *précise la spécialiste des lits Doris Lindt.*

Les produits de Peter Hässig de la société suisse Liftbett Swiss AG soulignent le caractère hautement technologique des lits: ils sont équipés d'un système de réglage électrique, ce qui permet de les orienter dans la direction choisie et de les utiliser en ménageant le dos. Le sommier est composé de 55 éléments élastiques, tous réglables en fonction du soutien plus ou moins ferme nécessité par la colonne vertébrale. Les zones des jambes et du dos sont ajustables électriquement. Bien entendu, le lit n'est pas sous tension, c'est-à-dire que le courant électrique ne passe qu'au moment de la commande des moteurs. «Si l'humanité est en mesure de se rendre sur la lune, il était grand temps que nous disposions d'un lit qui nous soit réellement utile grâce à une technologie moderne», *commente à juste titre Peter Hässig qui a développé ce type de lits.*

Aucun dormeur ne ressemblant à un autre, les lits devraient être parfaitement adaptés à leurs utilisateurs. Le niveau de soutien ou la «dureté» du sommier et du matelas tiendront compte du poids, de la taille et de la position adoptée au cours de la nuit. Un lit trop dur gêne la musculature et pousse le corps à changer constamment de position, provoquant ainsi une agitation qui empêche tout sommeil réparateur. En revanche, le corps s'affaisse dans un lit trop mou. Un lit réglable individuellement est particulièrement important pour les personnes qui présentent des troubles de l'appareil locomoteur. L'origine, la nature, l'intensité et la durée des douleurs sont les éléments déterminants pour choisir le cadre de lit et le matelas appropriés. Les chiropraticiens sont en mesure de fournir des conseils avisés et très utiles, car ils connaissent parfaitement les besoins de leurs patients.

En ce concerne l'achat proprement dit: il est judicieux de réfléchir mûrement à ce qui sera utile durant de nombreuses années. L'étiquette de prix ne devrait pas être le facteur déterminant. De plus, un bon choix demande du temps. Seul un test de plusieurs nuits permettra de constater si le produit retenu correspond effectivement aux besoins et aux attentes. Pour cette raison, les commerces spécialisés sérieux proposent toujours une vente à l'essai avec droit d'échange. ■

Se balancer de pied ferme

Un support chancelant, la position debout, l'instabilité, une série d'exercices jusqu'à ce que le déséquilibre ait fait place à la stabilité: voici le disque de balance, un accessoire d'entraînement très simple, mais d'une véritable et grande utilité.

«Disque de balance» désigne d'une manière un peu trop terne cette petite merveille d'entraînement moderne disponible dans diverses exécutions. Pour cette raison, on le qualifie également de «Disc MFT», (en anglais **M**ulti**F**onctionnel **T**raining Disc ou disque d'entraînement multifonctionnel). L'une de ses variantes, le *Fit Disc* très instable repose en son milieu sur une demi-sphère ou une quille en caoutchouc dur et bascule dans toutes les directions. Avec une autre version appelée *Fun Disc,* on se tient debout sur une planchette fixée à un ressort métallique moins instable, mais qui s'incline également de tous côtés. D'autres exécutions sont également disponibles: une version avec roulettes qui ne se penche que d'un seul côté et le *Trim Disc* qui tourne sur son propre axe et qui est constitué

de deux disques superposés. Le *Sport Disc* vient compléter la gamme et invite à la haute école des disques de balance: en effet, il est composé de trois disques superposés extrêmement instables.

Afin de ne pas tomber sur le bout de son nez dès la première minute d'entraînement, il est judicieux de demander des conseils à un spécialiste avant d'acheter un disque de balance. Un test de stabilité, de symétrie et de sensorimotricité analyse la condition physique et indique le niveau de difficulté approprié. Car il ne faut pas se leurrer, même après une séance d'initiation avec un professionnel, l'instabilité est assurée pendant quelque temps.

Quel est l'objectif d'un disque de balance? L'idée de fitness s'est développée au fil des ans: au début, la mise en forme était simplement synonyme de musculation. L'endurance a constitué la seconde étape – non pour remplacer l'entraînement à la force, mais pour le compléter. La dernière évolution porte sur la coordination qui entraîne l'interaction entre les muscles et les nerfs. La musculature apprend à réagir au moment opportun, par exemple en ordonnant une correction après avoir enregistré un changement de position. L'entraînement sur un support instable comme le disque de balance est un défi particulier pour la musculature et ses nerfs.

Les sportifs en bénéficient, car le disque de balance leur permet d'améliorer leurs performances, tout en économisant leurs mouvements: en effet, en dépensant moins d'énergie, le sportif se fatigue moins rapidement et le risque de blessure diminue.

En dehors de la compétition, le disque de balance a également des effets très positifs dans la vie quotidienne: les personnes qui exercent une activité monotone, surtout en position assise, et les seniors devraient prévenir une usure des articulations et de la colonne vertébrale, souvent due à de mauvaises sollicitations et surcharges. Le mal de dos, véritable maladie de civilisation, est une fâcheuse conséquence du manque d'activité physique et donc d'une mobilité réduite. Un entraînement à la coordination est le meilleur remède. Il n'est pas uniquement un précieux atout pour optimiser ses mouvements sur le verglas en hiver, mais en toutes occasions et à chaque instant de la vie de tous les jours, lorsqu'il s'agit de conserver équilibre et stabilité.

Le disque de balance fait partie intégrante de l'entraînement sportif depuis un peu plus d'un quart de siècle. L'Autrichien Ewald Aigner, ancien entraîneur de l'Association autrichienne de ski et producteur d'appareils de mesure et d'entraînement à la coordination, a développé toute une série de versions intéressantes. Il avait en effet constaté que même des sportifs de pointe n'étaient pas en mesure de conserver l'équilibre en se tenant sur une jambe les yeux fermés, ce qui lui avait inspiré une vive inquiétude.

L'entraînement est effectué debout sur le disque MFT: il s'agit de conserver l'équilibre en toutes circonstances, que ce soit en réalisant un mouvement de balancier sur les deux jambes, ou plus difficile sur une seule jambe, en se tenant bien droit ou en oscillant tout en fléchissant les genoux. Et afin que la séance ne soit pas trop simple, on peut également effectuer quelques exercices avec des altères ou faire d'une pierre deux coups en intégrant le disque de balance dans la vie quotidienne: à partir de ce jour, les dents seront brossées en effectuant de lents mouvements de face, en diagonale ou de côté, à l'aide du disque de balance. Même les bonnes vieilles pompes prennent une nouvelle dimension et quelques degrés de difficulté supplémentaires lorsqu'elles sont effectuées, non sur le sol ferme, mais en prenant appui sur le disque de balance.

En ce qui concerne la chiropratique, le disque de balance présente de nombreux avantages: l'entraînement sur un disque instable améliore la coordination entre les groupes musculaires plus petits, c'est-à-dire la musculature dorsale de la colonne vertébrale, dans la mesure où le dos est en bonne santé et en parfait état de fonctionnement. Les mouvements sont plus coordonnés et les disques intervertébraux sont moins exposés aux mauvaises sollicitations et aux dégradations. De plus, l'entraînement diminue le risque d'irritation et donc d'inflammation des éléments de liaison situés à l'arrière des vertèbres, les axes vertébraux, ce qui permet d'éviter des douleurs et d'assurer une meilleure fonction articulaire. Le disque de balance peut également être utilisé pour s'entraîner après une pause pour blessure, car il permet de rétablir l'équilibre musculaire. Il convient toutefois de ne pas dépasser certaines limites, de faire preuve d'une relative prudence et d'effectuer les exercices sous la surveillance d'un spécialiste. D'après Marco Vogelsang, docteur en chiropratique, l'effet le plus positif du concept d'entraînement avec le disque de balance est l'amélioration exceptionnelle de la coordination: «Lorsque la coordination est bonne, l'entraînement est bien plus amusant, car les efforts dus à la charge sont moins importants.» ■

Marcel Gonzalez, entraîneur personnel, Zurich

Question de nerfs

Les nerfs contrôlent les activités corporelles. Afin de pouvoir travailler de la meilleure manière, ils ont besoin de la moelle épinière pour véhiculer les informations entre le cerveau, les muscles et les organes. La colonne vertébrale occupe un rôle essentiel en chiropratique. Les examens neurologiques, qui permettent d'examiner les voies nerveuses et leurs dégradations, font partie intégrante d'un examen chiropratique, ainsi que l'illustre le Dr Fredrik Granelli, chiropraticien à Zurich, dans ses cas tirés de la pratique.

Des fourmis dans la jambe

Un jeune employé de banque souffre de troubles de la sensibilité: il ressent des fourmillements dans sa jambe droite et a l'impression qu'elle refuse parfois de lui obéir. Après avoir vainement tenté de résoudre le problème par des exercices d'extension et des massages comme cela lui avait été conseillé, il rend visite à son chiropraticien qui constate une hernie discale dans la partie inférieure de la colonne lombaire. La pression exercée sur les voies nerveuses qui émergent de la colonne vertébrale est à l'origine des troubles. Un traitement chiropratique ciblé et minutieusement dosé, appliqué au niveau de l'articulation vertébrale correspondante et associé à un refroidissement de la zone concernée, permet finalement de réduire la pression exercée sur les nerfs. Le traitement a duré six semaines avant de produire des résultats définitifs, mais une opération a pu être évitée. Pour seconder le traitement et à titre préventif, le patient effectue des exercices de gymnastique adaptés à son cas, absorbe davantage de liquides et respecte le régime anti-inflammatoire à base de vitamines C, E, B6 et d'huile de poisson.

Lèche-vitrines

Une patiente regrette vivement que son mari ne soit plus capable de faire cent mètres d'affilée sans marquer une pause lorsqu'ils se promènent en ville. En outre, elle a remarqué que les problèmes s'accentuent dans les descentes. Le chiropraticien examine son patient et suppose une sténose du canal spinal: une dégénération osseuse des articulations vertébrales a rétréci l'espace réservé à la moelle épinière. La pression ainsi exercée sur la moelle épinière est à l'origine d'une inflammation aiguë. Une IRM confirme son soupçon. Le traitement chiropratique et des compresses de glace soulagent les douleurs. De plus, le chiropraticien explique à son patient comment effectuer des exercices pour résorber l'incurvation au niveau de la colonne lombaire. A titre préventif, il lui recommande aussi une gymnastique pour entraîner la musculature correspondante dans la vie quotidienne. Dans le cas présent, il n'a heureusement pas été nécessaire de faire appel aux injections de cortisone pour réduire l'inflammation, ni à une intervention chirurgicale pour élargir le canal nerveux.

Pas une seconde à perdre

Un patient âgé de 35 ans souffre de douleurs lombaires qui se prolongent au-delà du genou jusque dans le bas de la jambe. Il ne peut presque plus soulever le pied et éprouve des troubles sensoriels au niveau des hanches. Il répond qu'il a effectivement du mal à retenir les urines lorsque le chiropraticien lui pose la question. Après un rapide examen déjà, le chiropraticien constate qu'il faut réagir sans délai: la masse gélatineuse qui s'échappe d'un disque intervertébral, une hernie discale, comprime fortement les racines nerveuses qui forment la queue de cheval située dans la partie inférieure de la moelle épinière, c'est-à-dire en dessous de la première vertèbre lombaire. Une urgence! Sans tarder, le chiropraticien adresse son patient au chirurgien qui opère la hernie discale et libère ainsi les nerfs de la forte pression. Seule cette réaction a permis d'éviter des troubles définitifs.

Glaucome

Une patiente, retraitée depuis peu, ressent des douleurs dans la nuque et rend visite à sa chiropraticienne. Les douleurs disparaissent à l'issue du traitement. Malheureusement, au cours des deux semaines suivantes, la patiente est impliquée dans deux accidents bénins de la circulation. Les douleurs dans la nuque réapparaissent. Mais le nouvel examen, pratiqué avant chaque traitement chiropratique, révèle une diminution du champ de vision de l'un des deux yeux, ce qui n'est pas normal. La chiropraticienne adresse sa

patiente à un ophtalmologue qui diagnostique un glaucome passé inaperçu jusqu'à présent. La vue de la patiente a pu être sauvée grâce à cette réaction rapide.

En bonnes mains

Tout a commencé après la grossesse: une jeune femme ressent des fourmillements constants dans le pouce, le majeur et la moitié de l'annulaire, une «main endormie» et un poignet douloureux. Elle laisse fréquemment tomber de petits objets. Le chiropraticien diagnostique un syndrome du canal carpien, la compression d'un nerf au niveau du carpe. Le traitement des parties molles de la musculature, une thérapie par le froid et un traitement chiropratique de la colonne cervicale aident à éviter une intervention chirurgicale. De plus, une attelle est posée pour limiter la mobilité du poignet et lui permettre de se reposer. Le traitement durera certainement quelques semaines, mais la patiente sera tout à fait guérie. ■

Evaluation du test en page 8

18–21 points: Ce cabinet est parfaitement adapté à vos besoins! La communication indispensable entre chiropraticien et patient est établie, les patients sont satisfaits.

15–17 points: Le niveau de ce cabinet est bon, mais pourrait être amélioré. Contribuez-y en émettant des critiques positives!

Jusqu'à 14 points: Serait-il possible que votre évaluation repose sur une impression mitigée ? En tout état de cause, parlez de ce test à votre chiropraticien lors de votre prochain rendez-vous – il aura ainsi la possibilité de s'améliorer.

S'engager ensemble pour le succès commun

LES DROITS DES PATIENTS

Profitez de cette occasion
et devenez membre sans tarder!

Association suisse de patients
Pro Chiropratique (ASPC)
Madame Theresia Romberg
Chemin du Coteau 22, 2522 Evilard
Téléphone et fax 032 322 31 29
www.chirosuisse.info

«Nos étudiants sont enchantés!»

Il était grand temps! Depuis septembre 2008, les étudiants ont la possibilité de suivre leur formation chiropratique à l'université de Zurich. Ils ne sont plus dans l'obligation d'entreprendre des études à l'étranger, très chères et de fait irréalisables pour un grand nombre d'entre eux. Pour le moment, la relève est assurée et les soins chiropratiques fournis à la population suisse ne sont pas en danger. Un entretien avec Barry Kim Humphreys, professeur de chiropratique à l'université de Zurich.

Professeur Humphreys, pourquoi êtes-vous venu en Suisse?
Développer un programme universitaire de chiropratique, et ce, dans une université aussi réputée que celle de Zurich et dans la clinique universitaire de Balgrist, est une occasion merveilleuse que l'on ne peut pas laisser passer lorsqu'on a décidé de consacrer sa vie à la chiropratique! Il fallait que je la saisisse!

Et comment avez-vous été accueilli à Zurich?
Très cordialement, en bon confère et avec de grandes manifestations de sympathie pour nous, les nouveaux dans ce cercle! Le professeur Christian Gerber, médecin chef de la clinique universitaire de Balgrist, a par exemple soutenu notre démarche depuis de nombreuses années et a grandement contribué à la réalisation de notre projet: une formation chiropratique à l'université de Zurich.

Ainsi, vous faites partie intégrante du cercle scientifique.
Mais oui! Les travaux que nous effectuons en commun dans les différents services de la clinique universitaire et les programmes de recherche, le premier cours à l'université et des réunions externes l'illustrent parfaitement. Mais ce n'est pas seulement le cercle scientifique qui me plaît. Mon épouse et moi-même sommes enthousiasmés par la ville de Zurich, notre nouveau foyer.

Pourquoi?
Parce que la Suisse est sympathique, parce que Zurich est une cité vivante, vivifiante et très agréable, dans laquelle il fait bon vivre.

Combien d'étudiants suivent aujourd'hui leur formation chiropratique à l'université de Zurich?
Huit en seconde année, douze en première année.

Souhaitez-vous qu'ils soient plus nombreux?
Bien sûr. Car pour répondre aux besoins de la population, vingt étudiants devraient chaque année achever leur formation chiropratique. Ce calcul repose sur le fait qu'un chiropraticien exerce sa profession pendant 35 ans et fournit des soins à 10 000 habitants.

Combien de candidatures enregistrez-vous par an?
Cette année, 56 bacheliers se sont inscrits au test d'aptitude. 36 ont effectué ce test, 11 d'entre eux ont réussi. Nous souhaitons à l'avenir enregistrer environ 80 candidatures. L'association des chiropraticiens travaille actuellement à promouvoir la notoriété de la formation.

Quelle est la raison de l'échec de certains candidats?
Ils ne remplissent pas les critères très sévères de cette formation. Le test

d'aptitude n'est pas un contrôle de connaissances – celles-ci seront transmises au cours des études –, mais de capacités intellectuelles et de concentration.

Quelle est la durée de la formation?

La durée du cursus universitaire de chiropratique est de six ans: trois ans jusqu'au bachelor en médecine, avec une formation approfondie en chiropratique, et trois années supplémentaires pour le master en chiropratique. Après avoir achevé avec succès une formation complémentaire à l'Institut suisse de chiropratique, le chiropraticien peut ouvrir son propre cabinet. Un doctorat n'est pas impératif, mais on peut le passer.

Qui travaille dans le service chiropratique?

Cindy Peterson est responsable de la coordination des activités de recherche. La coordination des domaines formation et clinique est placée sous la responsabilité de Daniel Mühlemann. En outre, une collaboratrice scientifique, une secrétaire et moi-même sommes employés dans ce service. C'est une bonne équipe, qui fonctionne parfaitement. A l'heure actuelle, nous recherchons un nouveau professeur, car nous encadrerons bientôt des étudiants dans chacune des six années d'études.

Quelles expériences avez-vous eu l'occasion de faire jusqu'à présent avec vos étudiants?

Je constate que nos étudiants sont enchantés. Ils sont très motivés et demandent même des cours supplémentaires. Je pense que ces futurs chiropraticiens seront un enrichissement pour la chiropratique en Suisse et pour la santé publique.

Le Canadien Barry Kim Humphreys, né en 1953, est professeur en médecine chiropratique au sein de la faculté de médecine de l'université de Zurich depuis 2008.

De quelle manière a-t-on assuré le financement de la chaire de chiropratique?

En majeure partie, le financement est assuré par la fondation privée pour la formation des chiropraticiens, une fondation de ChiroSuisse, l'association suisse des chiropraticiens. La fondation subviendra pendant six ans au fonctionnement de la chaire, sachant que cette chaire est implantée au sein d'une université publique et que la profession est reconnue légalement. Avec cette fondation, les chiropraticiens suisses ont pu réduire considérablement le processus décisionnel, dans l'intérêt de la santé publique qui ne veut plus et qui ne peut plus se passer de la chiropratique.

Et que se passera-t-il dans six ans?

Nous partons du principe que la main publique subviendra aux frais de fonctionnement de la chaire après ce financement privé de première heure – ce qui a déjà été le cas pour d'autres cursus universitaires.

Quels sont les avantages d'une chaire en Suisse – mis à part le fait que les étudiants ne sont plus dans l'obligation de suivre des études très chères à l'étranger?

La chaire au sein de l'université de Zurich signifie une formation de haut niveau que nous sommes en mesure d'organiser nous-mêmes, contrairement aux instituts de formation à l'étranger. En outre, les étudiants qui suivent leur cursus universitaire en Suisse rencontrent dès le premier jour leurs futurs collègues de travail et bénéficient ainsi de leur longue expérience. Nous comptons étendre nos activités de recherche. Et, comme vous venez de le souligner, les études seront enfin abordables.

Quelle est votre vision pour cette chaire de chiropratique?

Nous développerons nos domaines de formation, recherche et pratique clinique afin qu'ils deviennent des centres de compétence de premier plan à l'échelle internationale. ■

Je vous fais grâce des chiffres.

Je vous fais grâce des chiffres. Et surtout de ces innombrables millions dont la signification s'estompe à grand renfort de zéros interminables et déconcertants. Car lequel d'entre nous a déjà vu de ses yeux un amas de quelques millions? Bien. Il est ainsi totalement indifférent que quelque chose coûte sept, dix-sept ou soixante-dix millions – puisque nous ne serons jamais en mesure de régler la note.

Je vous fais grâce des chiffres. Je vous dirai seulement: «Chacun d'entre nous!» Chacun d'entre nous est concerné par le mal de dos qui a acquis la réputation d'une maladie de civilisation. Les malades sont eux-mêmes concernés, car ils souffrent, que ce soit d'une légère indisposition ou de douleurs infernales et omniprésentes. Leurs familles sont concernées, car elles soutiennent leurs proches dans la maladie. Les médecins, les chiropraticiens et les thérapeutes sont concernés, car ils s'engagent sans compter pour combattre le mal de dos. Malheureusement, ces douleurs sont souvent prises au sérieux lorsqu'il est déjà trop tard. Les caisses maladie et donc la société sont concernées, car des sommes importantes sont versées. Nous sommes donc tous concernés.

Le mal de dos est d'une part la souffrance ressentie par le malade et vécue par ses proches, d'autre part, il porte un important préjudice à l'économie publique. Et il est tout aussi douloureux de constater que l'on pourrait aisément remédier à cette situation. De nombreuses douleurs dorsales pourraient être évitées grâce à des mesures préventives intelligentes et prévoyantes. La prévention du mal de dos commence dès l'école primaire – là, où commence toute prévoyance médicale. Mais tous sermons et théories demeurent sans effet lorsque les tout petits sont forcés de rester immobiles sur des chaises inappropriées et devant des pupitres inadéquats. Et la ronde se poursuit: bien trop d'adolescents encore perdent toute motivation pour une activité physique régulière après avoir quitté l'école. De nombreux jeunes adultes ont certes accès à des médicaments contre les douleurs dorsales, mais ne savent pas comment les éviter. Les adultes endommagent leur dos au cours de leur activité professionnelle – soit en le surchargeant dans un atelier, soit en restant assis de façon monotone devant leur écran. En outre, avec la meilleure intention du monde, certains d'entre eux s'adonnent durant leurs loisirs à une activité sportive totalement défavorable. Même les seniors ne sont pas à l'abri: en majeure partie, ils ne savent pas comment rester en forme et éviter les douleurs. Une fois patient, on puise trop rapidement dans l'armoire à pharmacie – et l'on a tendance à continuer.

Je suis parfaitement conscient des limites de la chiropratique – mais également des chances qu'elle nous offre: l'expérience quotidienne et des études de plus en plus nombreuses illustrent que la chiropratique est efficace, fiable et financièrement avantageuse pour traiter les douleurs dorsales et les troubles de l'appareil locomoteur. Cette constatation et les coûts vertigineux qui nous menacent devraient nous renforcer dans notre volonté d'élargir le champ d'activité et le développement de la chiropratique: les patients devraient savoir que la chiropratique est en mesure de les soulager, les politiciens devraient accorder plus de poids à la chiropratique et à la prévention dans le domaine de la santé publique et la formation des jeunes chiropraticiens devrait être encouragée comme toute autre formation. Saviez-vous que des sources privées sont dans l'obligation d'assurer le financement de la chaire de chiropratique au sein de l'université de Zurich…? ■

Cordialement vôtre,
Dr Gian Jörger, chiropraticien
Président de ChiroSuisse, l'Association Suisse des Chiropraticiens

Site universitaire Suisse: Soutenez-nous!

Fondation pour la formation des chiropraticiens
Sulgenauweg 38
3007 Berne

Téléphone 031 371 03 01
E-Mail stiftung@chirosuisse.ch
CCP PC 60-325771-8

Nous vous remercions de votre don en faveur de la nouvelle chaire de chiropratique à l'université de Zurich!

Nouvelles des associations (ASPC)

Président central: Ernst Kistler, Dr en droit, avocat et notaire, Bahnhofstrasse 11, CH-5201 Brugg,
tél. 056 441 52 41, fax 056 442 20 94
prochiropraktik@chirosuisse.ch

Secrétaire centrale: Theresia Romberg, Chemin du Coteau 22, 2533 Evilard,
tél./fax 032 322 31 29, romberg@bluewin.ch

Aargauer Verein Pro Chiropraktik Sektion Aarau-Lenzburg-Fricktal

pro-chiropraktik.aargau-alf@chirosuisse.ch

Chiro Gymnastik:

Suhr: Altersheim Steinfeld, Montag, 19.00–19.50, Leiterin Esther Kilchherr, 078 876 98 62; Mittwoch, 08.00–08.50, 09.00–09.50, 10.00–10.50 Uhr, Leiterin Barbara Willi, 062 844 32 38; Donnerstag, 17.40–18.30, 18.40–19.30 Uhr, Leiterin Franziska Grünenfelder, 062 842 04 72
Auenstein: Turnhalle, Donnerstag, 16.30–17.20 Uhr, Leiterin Barbara Willi, 062 844 32 38
Rheinfelden: Reha-Klinik, Montag, 18.00–19.00, Leiterin Karin Mülhaupt, 061 851 48 69; Donnerstag, 17.30–18.30 Uhr, Leiterin Susanne Cebulla, G. 061 836 53 11. Weitere Auskünfte: Reinhard Dössegger, 062 775 22 76

Aargauer Verein Pro Chiropraktik Sektion Wynental

pro-chiropraktik.aargau-wynenthal@chirosuisse.ch

Aargauer Verein Pro Chiropraktik Sektion Baden-Brugg

pro-chiropraktik.aargau.baden-brugg@chirosuisse.ch

WM Schlafsysteme AG, Fachgeschäft für diverse Betten, bietet Ihnen eine individuelle Beratung für den guten Schlaf und gewährt allen Mitgliedern des SVPC auf das gesamte Sortiment 12% Rabatt. Das Geschäft befindet sich an der Hauptstrasse 4, 5200 Brugg. Weitere Informationen finden Sie unter www.gutschlafen.ch

Vereinigung Pro Chiropraktik Region Basel

pro-chiropraktik.basel@chirosuisse.ch

Kurse für Körperschulung, Wirbelsäulen-, Nacken- und Beckengymnastik

Basel: Turnhalle des Claraspitals, Kleinriehenstr. 79: Montag, 17.00–17.50, 18.00–18.50, Mittwoch, 16.00–16.50, 17.00–17.50, 18.00–18.50, Freitag, 09.00–09.50, 10.00–10.50. Gymnastikraum, Rudolfstr. 20: Mittwoch, 17.00–17.50, 18.00–18.50. Turnhalle 1, St.Alban-Schulhaus, Engelgasse 40: Mittwoch, 20.00–20.50, 21.00–21.50
Reinach BL: Turnhalle WBZ, Aumattstr. 70/72, Dienstag, 09.00–09.50, 10.00–10.50, 11.00–11.50
Liestal: Turnhalle, Schauenburgerstr. 16: Dienstag, 20.20–21.10. Zentrum für sanfte Bewegung, Schwieristr. 6b: Mittwoch, 08.00–08.50, 09.00–09.50, 10.00–10.50, Freitag, 09.00–09.50, 10.00–10.50. Halle Dojo Budokai, Rosenstr. 21 a: Freitag, 17.30–18.20
Preis pro Lektion: CHF 13.– für Mitglieder der Vereinigung pro Chiropraktik Region Basel; CHF 15.– für Nichtmitglieder. Auskunft und Anmeldung: Frau R. Senn, 079 274 90 79

Aquagymnastik

Donnerstag 11.00-11.50 und 11.50-12.40 Uhr, Rudolfstr.43 in Basel. Auskunft Frau R. Senn, 079 274.90.79

Berner Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.bern@chirosuisse.ch

Günstiger für Mitglieder

Mitglieder profitieren ab sofort im Arena Fitness + Wellness Club im Areal des Stade de Suisse im Wankdorf Bern (Papiermühlestr. 83) von bis zu 20% Vergünstigung. Weitere Infos 031 332 66 66, info@arena-fitness.ch oder unter www.arena-fitness.ch.

Chiro-gymnastique

Les membres bénéficient de cours à prix avantageux. Les monitrices sont des professeurs de gymnastique expérimentées
Berne: Fitness Plus, Effingerstrasse 12, vendredi de 18h30 à 19h30, monitrice, Ruth Landolf, Sonnenweg 30, 3184 Wünnewil, 026 496 28 04
Cabinet du Dr Schroeder, Kirchenfeldstrasse 29, lundi de 9h00 à 11h15, mardi de 17h15 à 19h30, monitrice, Edith Küpfer, cabinet Schroeder, Kirchenfeldstr. 29, 3005 Berne, 031 352 66 88
Cabinet du Dr Schroeder, Kirchenfeldstrasse 29, lundi de 16h15 à 19h45, mardi de 9h00 à 11h15, mercredi de 18h00 à 20h15, monitrice, Barbara Wyss-Burri, cabinet du Dr Schroeder, Kirchenfeldstrasse 29, 3005 Berne, 031 352 66 88
Bienne: Salle de gymnastique Peuplier, Aegertenstrasse, mardi de 20h00 à 21h00, monitrice, Silvia Bongard, Birkenweg 22, 2565 Jens, 032 331 65 12
Faulensee: Locaux Eglise Faulensee; jeudi, 20h00–21h00, monitrice, Dagmar Amstutz, Rossweg 10, 3705 Faulensee, 033 654 32 16
Pour une leçon d'essai ou pour une inscription définitive, merci de contacter directement la monitrice.

aqua rücken fit: Cours

L'aqua-team de Berne, qui est devenu le spécialiste de l'aqua-fitness, offre plus de 100 cours par semaine dans la région bernoise. Les membres de l'Association bernoise Pro Chiropratique bénéficient de conditions spéciales (CHF 10.- de réduction par trimestre). Lieux des cours: Bethlehemacker, section Bümpliz, Hirschengraben, Hinterkappelen, Ittigen, Kleefeld, Kehrsatz, Münchenbuchsee, Münsingen et Weissenheim. Pour toute information complémentaire, appeler le 031 990 10 00 ou consulter www.aquateam.ch.

Universal Sport

Ce magasin de sport est bien connu, mais sait-on qu'il fait 10% de réduction sur tous les articles en stock dans ses succursales de Berne et de Bienne? Exceptions: les prix déjà baissés, les prix spéciaux Universal, les bons d'achat, les locations et le service après vente.

Connaissez-vous le Rückenzentrum Bern?

Situé Rodtmattstrasse 90, 3014 Bern, c'est le premier et le seul centre de conseil pour les sièges. Sur l'ensemble des produits et sur tous les articles de la brochure «gesundsitzen» (sièges, lits et systèmes de protection du dos) vous bénéficiez de 15 % de réduction.

CTS – Congrès, Tourisme et Sport SA

20% Mitgliederermässigung auf Halbjahres- und Jahresabonnementen für Fitness und Gymnastik. 30% auf zeitlimitierten Abos: CTS, Zentralstrasse 60, 2502 Biel-Bienne, Tel. 032 329 19 51, www.ctsbiel-bienne.ch

Pro Chiropraktik Graubünden und St. Galler Oberland

pro-chiropraktik.graubuenden@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Chur: Im Kraftwerk, Steinbockstrasse 4, mit Frau Ursula Gasner
Paspels: mit Frau Ursula Gasner, Montag, 09.00 bis 10.00, Dienstag, 19.00 bis 20.00, Auskunft: 079 728 33 80
Ilanz: Fitnesscenter Vitafit, Info 081 925 23 43
Sargans: neu im Gesundheitszentrum Sargans, 081 710 55 00, 10 % Ermässigung auf Massagen. Ermässigung für Vereinsmitglieder

Association fribourgeoise Pro Chiropratique

pro-chiropratique.fribourg@chirosuisse.ch

Chirogym

Fribourg: Salle de gymnastique du Pensionnat Ste-Agnès, Rte des Bonnesfontaines 7, Michaël Guillet: 079 456 86 83. Lundi/Montag 18.45–19.45, Mardi/Dienstag 19.00–20.00, Mercredi/Mittwoch 09.30–10.30.
Bulle: Ecole, rue de la Condémine 32, Michaël Guillet: 079 456 86 83. Lundi/Montag 08.30–09.30
Villars-sur-Glâne: au Dojo du Guintzet, Av.Jean-Paul II 30, Mireille Mauron: 026 401 41 75. Lundi/Montag 08.15–09.15
Vuadens: Halle de gym à Vuadens (en face de l'Hôtel de la Gare, derrière l'école). Frédérique Moret 026 912 02 43 Mercredi/Mittwoch: 19.00–20.00
Romont: Salle de gymnastique, rue des Avoines (vieille ville), Michaël Guillet: 079 456 86 83 Vendredi/Freitag 17.00–18.00
Faoug: Studio Danse Balanced Bodies, Rte de Salavaux 45, Marjolein Schürch 026 672 16 56/ 078 649 23 60; Dienstag/Mardi 08.30–09.30, Donnerstag/Jeudi 18.15–19.15; Kathrine Mayer 026 670 57 57/078 845 50 05; Mittwoch/ Mercredi 09.45–10.45
Murten/Morat: Schützenmatt 36, Tanzschule/ Ecole de danse Erika Ryser, Marjolein Schürch 026 672 16 56, Dienstag/Mardi 08.40-09.40, Donnerstag/Jeudi 18.20–19.20, Gymnastikraum, 1. Stock, Sporthalle der OS Murten, Wilerweg 53, Salle de gymnastique, 1er étage du CO de Morat, Corinne Baak 026 670 60 10 Mittwoch/ Mercredi 18.00–19.00

Marre des régimes?

Nous répondons à vos questions.

La Société Suisse de Nutrition
est l'organisation nationale de référence dans le domaine de l'alimentation.

La Société Suisse de Nutrition SSN fournit à la population et aux professionnels des informations sur une alimentation saine. Elle est une association d'intérêt public et compte plus de 7000 membres et abonnés.
Vous intéressez-vous à l'alimentation? Vous trouvez un large éventail d'informations sur: **www.sge-ssn.ch/fr**

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87, Case postale 8333, 3001 Berne

NUTRINFO®, Service d'information nutritionnelle (gratuit)
Tél. 031 385 00 08 (lundi à vendredi de 8.30 à 12h)
Fax 031 385 00 05, nutrinfo-f@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch/fr

SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
SSN Société Suisse de Nutrition
SSN Società Svizzera di Nutrizione

Rechthalten: Zentrum Weissenstein, Anita Buchs 026 418 24 63
Montag/lundi 18.45–19.45
Anmeldung beim 1. Kurs – Inscription lors du 1er cours ou/oder Josiane Schneuwly 079 711 58 63, Jahresabo/Abo p.a. CHF 275.–, Abo 10 x CHF 145.–

Luzerner Verein Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.luzern@chirosuisse.ch

Wasser und Gymnastik

Es gibt teilweise freie Plätze in unseren Kursen für Chiro-Rückengymnastik und Wassergymnastik in Luzern, Emmenbrücke, Horw und Kriens. Auskunft: Frau Agnes Gygax, Telefon 041 440 61 67.

Association neuchâteloise Pro Chiropratique

pro-chiropratique.neuchatel@chirosuisse.ch

Cours de chiro-gymnastique

Neuchâtel: Collège primaire, Mail 13;les lundis à 1hh15, 18h15 et 19h15.
La Chaux-de-Fonds: Collège des Gentianes; les mardis à 17h00, 18h00 et 19h00. Renseignements : Mme Anne-Marie Fragnière, 032 730 36 21
Colombier: Centre de loisirs, Sentier 1 A; les jeudis à 17h00 et 18h00. Renseignements: Ferenc Baumann, 078 638 44 75

Oberwalliser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.oberwallis@chirosuisse.ch

Chiro Nordic Walking und Aqua Fit

Neu werden im Oberwallis Chiro Nordic Walking und Chiro Aqua Fit Kurse angeboten. Mitglieder vom Oberwalliser Verein Pro Chiropraktik profitieren von vergünstigten Kurskosten. Die Kurse werden von einem diplomierten Instruktor geleitet. Informationen: 027 923 33 37

Schaffhauser Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.schaffhausen@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Montag, 18.30–19.20 Turnhalle Emmersberg, Schaffhausen. Leitung Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02
Dienstag, 20.00–20.50 Turnhalle Dreispitz, Herblingen. Leitung Frau Ingrid Karsai, 0049 7734 15 83
Mittwoch, 14.00–14.50 Bewegungsraum Cardinal, Schaffhausen. Leitung Frau Ingrid Karsai, 0049 7734 15 83
Donnerstag, 18.30–19.20 Turnhalle Gemeindewiesen, Neuhausen. Leitung Frau Heidi Scherer-Zubler, 052 624 71 02

Schnupperlektionen sind jederzeit möglich. Unsere Chiropraktoren empfehlen die Chiro-Gymnastik-Kurse und geben Ihnen gerne Auskunft.

Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Olten

pro-chiropraktik.solothurn-olten@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik

Olten: Jeden Montag, 17.15 und 18.15 Uhr, sowie jeden Donnerstag, 17.30 Uhr in der Turnhalle der Heilpädagogischen Schule an der Aarauerstrasse 20. (Auskunft bei Doris Malewczick, Tel. 062 298 09 59)
Schönenwerd: Jeden Donnerstag, jeweils 08.45, 16.55, 17.50 und 18.45 Uhr im Gymnastikraum von «Chao Yang» an der Oltnerstrasse 4. (Auskunft bei Esther Kilchherr, Tel. 062 849 48 81). Einstieg jederzeit möglich!

Walken

Jeden Mittwoch, 9 Uhr. Treffpunkt beim Hochhaus Meierhof in Olten.

Solothurner Vereinigung Pro Chiropraktik/Sektion Oberer Kantonsteil

pro-chiropraktik.solothurn-ok@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastik-Kurse

Turnhalle Feldbrunnen, montags, 08.30 bis 09.20 Uhr und/oder donnerstags, 08.30 Uhr bis 09.20 Uhr. Auskunft Frau F. Kiener, Lommiswil, Telefon 032 641 29 70
Turnhalle Schulhaus Kastels, Grenchen, jeweils donnerstags, 1830 bis 19.20 Uhr, Auskunft Frau U. Bigler, Bettlach, Telefon 032 645 12 54
Turnhalle Fegetzschulhaus, Solothurn, 19.45 bis 20.35 Uhr und 20.45 bis 21.35 Uhr, jeweils montags. Auskunft Daniela Krummenacher 032 681 03 73
Gymnastiksaal Werkhof, Bettlach, 9.00–9.50 Uhr, Donnerstag, Auskunft Ursula Bigler, Bettlach, 032 645 12 54

Pro Chiropraktik St. Gallen-Appenzell

pro-chiropraktik.stgallen-appenzell @chirosuisse.ch

Pro Chiropratica Ticino

pro-chiropractica-ticino@chirosuisse.ch

Corsi di ginnastica Ticino

Sottoceneri: Palestra Comunale di Pregassona ogni giovedì dalle 19.15 alle 20.15. Monitore Sig. Roberto Bortolin. Tel. 091 971 81 81
Sopraceneri: Palestra Comunale di Minusio, Via R. Simen, Minusio. Attenzione nuova data ogni mercoldì dalle 19.45 alle 20.45. Monitore Sig. Loris Allemann. Tel. 091 542 71 51

Association Vaudoise Pro Chiropratique

pro-chiropratique.vaud@chirosuisse.ch

Chiro-Gymnastique

Les cours de gymnastique du dos sont donnés par des physiothérapeutes ou monitrices professionnelles reconnues par Qualitop.

Cours n° 1: Lundi, 18h15, Collège de Béthusy, Av. de Béthusy 7, Lausanne. **Cours n° 2:** Lundi, 19h Collège de Béthusy, Av. de Béthusy 7, Lausanne. **Cours n° 3:** Jeudi 18h15, Ec. primaire de Montriond, Av. Dapples 58, Lausanne.
Cours n° 4: Jeudi 19h, Ec. primaire de Montriond, Av. Dapples 58, Lausanne.
Cours n° 5: Lundi 18h30, POLACR, Rue du Lac 4, Yverdon.

Chaque séance dure ¾ d'heure, une fois par semaine. Pour tous renseignements s'adresser à: Association vaudoise pro chiropratique, pl. du tunnel 13, 1005 Lausanne, Té. 021 323 44 08 ou fax 021 323 44 09, Présidente: Béatrice Crottaz, tél. 079 352 20 76 ou tél/fax. 021 861 19 27, e-mail: b.crottaz@tiscalinet.ch.

Carte de membre

L'AVPC a décidé d'introduire une carte de membre qui donne droit à diverses prestations et rabais. Ci-après la liste de partenaires actuels:
Body Fitnes, Orbe
Edenity Fitness, Epalinges
New Body Joe Fitness, Echallens
Centre sportif de la Vallée de Joux, Le Sentier
Parmacie de Cortot, Nyion
Santé Relax Plus, Pully
Rieder Orthopédie, Lausanne
Berrut Réflexologie, Rolle
Jeannerat-Holst Réflexologie, Rolle
Menegon Appareils ménagers, Echallens

Association Valais central Pro Chiropratique

pro-chiropratique.valais@chirosuisse.ch

Zuger Vereinigung Pro Chiropraktik

pro-chiropraktik.zug@chirosuisse.ch

Chiro-Rückengymnastik

in praktisch allen Gemeinden im Kanton. Stundenplan erhältlich bei Klara Nussbaumer nklara@bluemail.ch

Zürcher Verein Pro Chiropraktik

Ruth Gsell-Egli, Winterthurerstrasse 44, 8610 Uster, Telefon 044 940 24 87, pro-chiropraktik.zuerich@chirosuisse.ch

Gesundheits- und Haltungsturnen

Sie haben Gelegenheit, in Stadtnähe, nahe bei Haltestellen von öffentlichen Verkehrsmitteln und unter der Leitung einer Fachfrau ein Turnen zu besuchen. Ziel: Beweglichkeit der Gelenke erhalten, Muskeln stärken, Körperhaltung bewusst werden. Sie können aus 4 Stunden und 2 Lokalitäten wählen (Montag 14.00–15.00 oder 15.00–16.00 sowie Mittwoch, 19.00–20.00 oder 20.00–21.00 Uhr). Für Auskünfte und Anmeldungen: Esther Siegenthaler, Dr. der Chiropraktik (erteilt das Turnen). Unverbindliche und kostenlose Probelektionen möglich. Tel. 044 493 04 34

ChiroSuisse
Les chiropraticiens suisses

Secrétariat central
Mme Priska Haueter, lic.phil.
Sulgenauweg 38, 3007 Berne,
tél. 031 371 03 01, fax 031 372 26 54
mail@chirosuisse.ch, www.chirosuisse.info

Changements d'adresse
Dr. Astrid Müller, Hauptstrasse 10, 5032 Rohr AG
062 823 25 25

INDEX DES ADRESSES

AIDES DE LITS

Rücken Möbelcenter, Zürich
Telefon 044 491 44 90 – Fax 044 491 44 36

AIDES POUR SIÈGES

MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH,
Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11
www.sissel.ch – mail@medidor.ch
Thergofit, Rückenzentrum, Bad Ragaz,
Telefon 081 300 40 40 – Fax 081 300 40 41 –
www.thergofit.ch

COUSSINS

MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH,
Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11
www.sissel.ch – mail@medidor.ch
TEMPUR Schweiz AG, Egerkingen,
Telefon 062 387 86 86 – Fax 062 387 86 87

ÉLECTROTHÉRAPIE

MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH,
Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11
www.sissel.ch – mail@medidor.ch
Parsenn-Produkte AG, TENS-FES-NMS-EMG/FES, Küblis, Telefon 081 300 33 33 –
Fax 081 300 33 39, info@parsenn-produkte.ch
– www.parsenn-produkte.ch

INSTALLATION DE CABINET

MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH,
Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11
www.sissel.ch – mail@medidor.ch

LITS

Rücken Möbelcenter, Zürich
Telefon 044 491 44 90 – Fax 044 491 44 36

Pour CHF 200.– par an (4 éditions) votre compagnie peut figurer dans ce registre. Veuillez vous adresser au numéro de téléphone suivant: tél. 043 444 51 05 ou fax 043 444 51 01.

LITS DE MASSAGE

MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH,
Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11
www.sissel.ch – mail@medidor.ch

MAISONS DE REPOS

Haslibergerhof, Reha-Klinik Hasliberg,
Telefon 033 972 55 55 – Fax 033 972 55 56
Kurklinik Eden, Oberried/Brienz,
Telefon 033 849 85 85 – Fax 033 849 85 86

MATELAS

MEDIDOR – Kölla, Aesch b. Birmensdorf ZH,
Telefon 044 739 88 88 – Fax 044 739 88 11
www.sissel.ch – mail@medidor.ch
TEMPUR Schweiz AG, Egerkingen,
Telefon 062 387 86 86 – Fax 062 387 86 87

MOBILIER DE BUREAU ERGONOMIQUE

Rücken Möbelcenter, Zürich
Telefon 044 491 44 90 – Fax 044 491 44 36

Chiropratique & SANTÉ
Organe officiel Pro Chiropratique

L'abécédaire du dos

des chiropraticiens suisses

Connaissances du dos en format poche

«L'abécédaire du dos des chiropraticiens suisses» vous présente, au fil de 70 pages illustrées captivantes et d'un format pratique, tout ce que vous souhaitiez savoir au sujet de votre dos – dans un langage clair et en toute simplicité. La lecture de ce dictionnaire de poche, en outre ouvrage de référence très instructif, est passionnante. Un test relatif au dos vous apportera les premières indications quant à votre forme physique.

Un exemplaire gratuit de l'abécédaire du dos vous parviendra sur simple demande, en adressant une enveloppe C5 affranchie à 1.10 CHF à l'adresse suivante:
Association suisse de chiropraticiens ASC
Sulgenauweg 38, 3007 Berne
Téléphone 031 371 03 01 – Fax 031 372 26 54

Quel est le bon cartable pour mon enfant?

On entend et on lit régulièrement que le port inadéquat de livres scolaires lourds est à l'origine des douleurs dorsales des enfants. Nous souhaitons donc acheter un cartable correct à notre enfant. Nous nous demandons toutefois si le dos d'un enfant peut réellement être endommagé par un cartable inapproprié. De quels éléments devons-nous particulièrement tenir compte lors de l'achat du cartable? Reto et Britte P. de Berne

Les éléments qui déterminent la charge exercée sur le dos sont le poids du sac, la durée pendant laquelle il sera porté et également la façon de le porter. Une charge constamment asymétrique et une mauvaise répartition des charges au niveau du dos endommagent la colonne vertébrale, surtout si elle se trouve en pleine croissance. Pour cette raison, il est conseillé de privilégier un sac à dos d'élève équipé de bretelles rembourrées et ajustables d'environ 4 cm de largeur ainsi que d'une partie renforcée au niveau du dos, ce qui permet de répartir les charges de manière optimale. Le sac à dos ne devrait pas être plus large que les épaules et sa partie supérieure ne pas dépasser le dessus des épaules. Il sera porté le plus près possible du dos et ne doit pas exercer de pression sur la colonne lombaire. Veillez à ce qu'il ne contienne que les affaires effectivement utilisées en cours de journée. A titre indicatif, le poids total du sac à dos ne devrait pas excéder 10% du poids de l'écolier, sachant que cette valeur dépend beaucoup de la constitution de l'enfant.

Douleurs dorsales après l'école

Notre fille, en deuxième année à l'école primaire, est d'une constitution relativement frêle. Elle se plaint déjà du dos après la première demi-journée de cours: son dos est contracté et lui fait mal. En plus, elle souffre fréquemment de maux de tête. L'école est équipée d'un mobilier scolaire traditionnel. Notre fille n'a aucune douleur pendant le week-end. Quelle pourrait être l'origine des douleurs et que pouvons-nous faire?

Séverin L. de Genève

Ainsi que vous le supposez, les symptômes indiquent que l'origine des douleurs se trouve dans la position assise adoptée à l'école. Pour cette raison, nous vous conseillons d'éclaircir les points suivants: le mobilier scolaire est-il adapté à la taille de l'enfant? Partage-t-elle son banc avec un enfant de taille identique? Le plan de travail est-il légèrement incliné en direction de l'enfant? Est-ce que le siège est légèrement incliné vers l'avant? Le dossier est-il bien droit? Est-ce que votre fille se tient droite devant son bureau? En étant assise à la maison, elle ne ressent aucune douleur. Peut-elle adopter la même position assise à l'école? Une fois ces questions résolues, un examen chez le chiropraticien permettra de déceler des faiblesses posturales ou d'éventuels troubles latents au niveau de la colonne vertébrale. Faites examiner votre fille afin de savoir si une gymnastique permettrait de renforcer une musculature affaiblie. Finalement, nous vous conseillons de considérer également les aspects psychiques et de réfléchir aux problèmes scolaires qui pourraient être à l'origine des douleurs de votre fille.

Douleurs dorsales après le football

Notre fils âgé de onze ans se plaint de douleurs dorsales après l'entraînement de football auquel il participe trois fois par semaine. Les douleurs se manifestent tout au long du dos et se prolongent dans les bras. Il les décrit comme sourdes à lancinantes et n'est pas en mesure de les localiser avec précision. Doit-il cesser son entraînement et pratiquer une activité sportive moins astreignante?

Sandra et Turi L. de Bâle

On remarque de plus en plus que de nombreux enfants sont tenus de participer à des séances d'entraînement trop nombreuses et trop rigoureuses, auxquelles ils réagissent par des douleurs. Le sport est important, mais doit être adapté à la constitution de l'enfant et à sa phase de croissance. Mis à part la durée et une intensité raisonnables de l'entraînement, de nombreuses possibilités permettent d'atténuer ses effets sur l'appareil locomoteur: le sol du terrain de jeu ne devrait pas être trop dur et les chaussures devraient protéger et soutenir. Il est également important de compenser l'entraînement de football par une autre activité sportive. Un enfant en bonne santé – un examen dans un cabinet de chiropratique permettra de le constater – ne doit pas renoncer à un entraînement de football, dans la mesure où le sport est pratiqué dans une proportion raisonnable.

Bruno Gröbli, chiropraticien à St-Gall, a répondu au courrier des lecteurs.

A paraître dans le numéro 4-09

Le prochain numéro de «Chiropratique & Santé» paraîtra en novembre 2009 et abordera des thèmes de la vie quotidienne, touchant à l'alimentation, à l'exercice physique et présentera des cas tirés de la pratique d'un chiropraticien. «Chiropratique & Santé» c'est l'assurance de conseils et d'explications de professionnels – avec, comme toujours, un concours avec des prix très attractifs à la clé.

Avez-vous des questions?

Ecrivez-nous à l'adresse suivante:
Association suisse des chiropraticiens, Comité de rédaction, Sulgenauweg 38, 3007 Berne, mail@chirosuisse.ch

Editeurs
Association suisse Pro Chiropratique (ASPC)
Association suisse des chiropraticiens ChiroSuisse

Parution
trimestrielle
Abonnement: CHF 25.– par an maximum (adhésion à l'ASPC comprise)
Abonnement simple: CHF 18.–
Prix au numéro: CHF 5.–

Tirage
allemand: 24 600/français: 7200

Rédaction
Jürg Hurter, www.hurter.com

Consultants professionnels
Franziska Buob, Dr en droit, Zurich
Dr Peter Braun, chiropraticien, Zurich
Dr Marco Vogelsang, chiropraticien, Zurich
Ernst Kistler, Dr en droit, Brugg
Dr Rebecca Duvanel, chiropraticienne, La Chaux-de-Fonds
Dr Yvonne Juvet, chiropraticienne, Buttes

Internet
www.chirosuisse.info

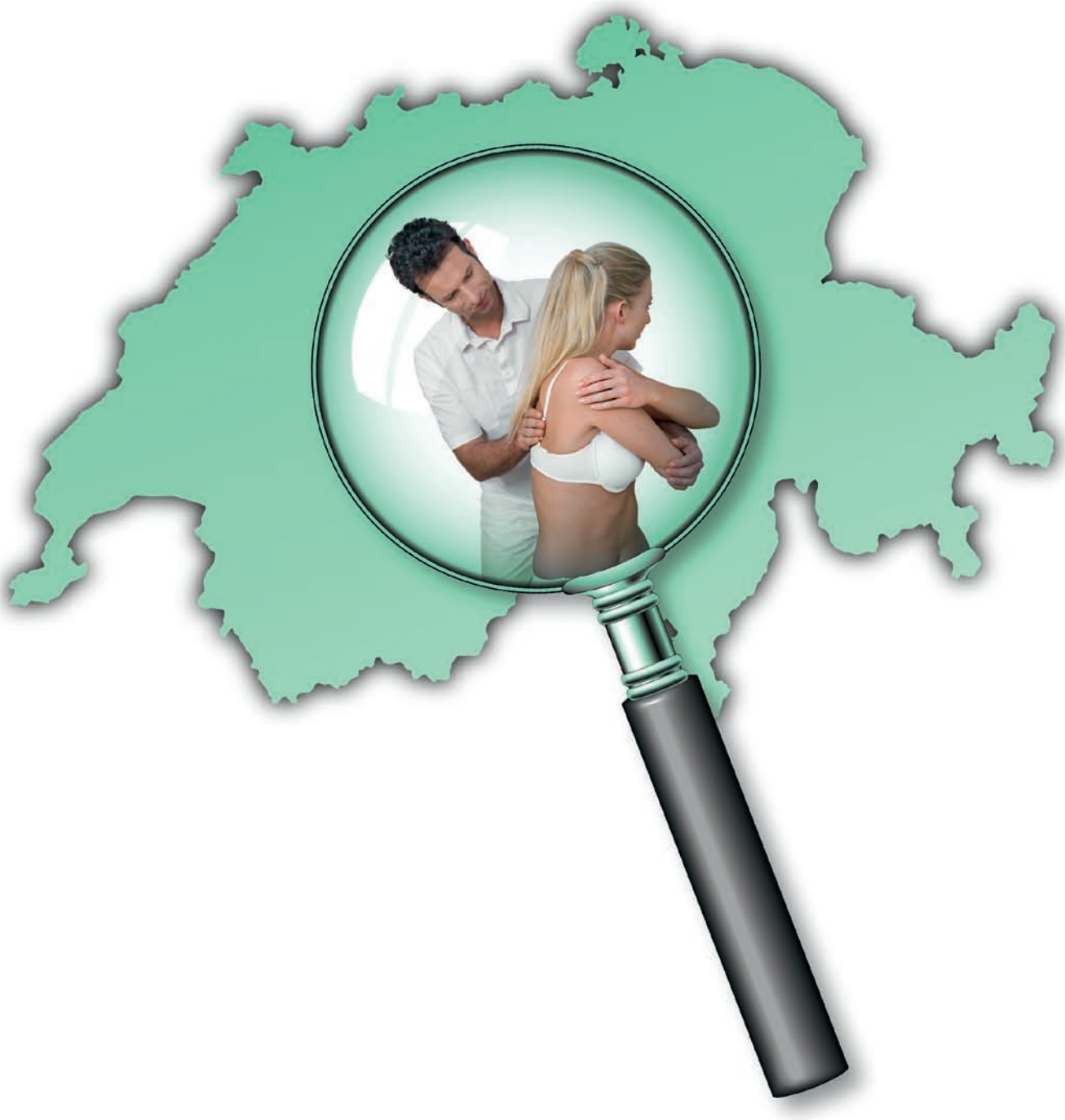
Changements d'adresse / abonnements
Sont acceptés seulement par écrit:
Association suisse Pro Chiropratique (ASPC)
Boller SSB
Centrale d'élaboration des données ASPC
Aegertenstrasse 7, 5200 Brugg
E-mail: u.boller@boller-ssb.ch

Annonces
Axel Springer Schweiz AG, Fachmedien
Case postale, 8021 Zurich
Tél. 043 444 51 05, Fax 043 444 51 01
E-mail: info@fachmedien.ch

Impression
EFFINGERHOF AG,
DRUCK – VERLAG – NEUE MEDIEN
Storchengasse 15, 5201 Brugg
Telefon 056 460 77 77, Telefax 056 460 77 70
www.effingerhof.ch www.printshop-kmu.ch

chiropratique & santé ISSN 1661-4321.

Imprimé en Suisse



www.chirosuisse.info
trouve votre chiropraticien